



【テーマ】
 高地2次合宿
 高地順化エアロビックの確認
 前日比

2020/9/14 月曜
 【泳法注意】
 高地順応・確認
 【主観的強度】

5

A											
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time			
W-up											0:10:00
cho	100 ×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20			
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR スカーリング 好きなポジション	150	0:04:00			
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング ヘッドアップ	150	0:04:00			
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR オーバー前呼吸 体重移動とキャッチポジション	150	0:04:00			
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00			
swim	100 ×	6	1	1' 30"	3	FR HRチェック 前日比	600	0:09:00			
	100 ×	6	1	1' 25"	4	FR ↓高地順化を見るので楽に泳いでください	600	0:08:30			
	100 ×	6	1	1' 20"	5	FR ↓ セット間1分 SPO2もチェックします	600	0:08:00			
kick	400 ×	1	1	10' 00"	5	FR 板キック easy kick 酸素を脚に回すように丁寧に	400	0:10:00			
pull	400 ×	4	1	5' 20"	5	FR T字ターン テンポ一定に HR26^28 前方確認 前回 寺1:15 浅1:13 福1:11 4mm HR160^165位で上記のタイム LTゾーン	1600	0:21:20			
swim	25 ×	8	1	0' 30"	3・8	FR フォーム/スムーズスプリント 綺麗に強く	200	0:04:00			
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00			
Total							5150	1:38:10			